

УДК 37.032

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Гайдина П.А.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь

Лагунова Е.Н. – преподаватель

Аннотация. Важной проблемой для большого круга фундаментальных и прикладных наук, в частности, философии, психологии, менеджмента, является вопрос о соотношении аффективного и рационального в человеке. В своей работе мы раскрываем эту проблему через понятие эмоционального интеллекта, его структуру и место в повседневной жизни человека.

Ключевые слова. Эмоциональный интеллект (EI), коэффициент эмоционального интеллекта (EQ), коэффициент интеллекта (IQ), рациональность, эмоции, мотивация.

Эмоции – неотъемлемая часть человеческой сущности, мгновенная реакция на происходящее, данная человеку от самого рождения. Однако эмоции могут испытывать и некоторые животные, так как за реакции отвечает лимбическая система, более древняя часть, чем кора полушарий головного мозга.

Некоторые элементы человеческой психологии были заложены с древних времен. Уже тогда эмоции оказывали сильное влияние на поведение человека и его действия. Даже пройдя долгий процесс эволюции от человекообразной обезьяны до нынешнего современного человека, некоторые аспекты нашей психологии, заложенные инстинктами, по-прежнему определяют наше поведение в некоторых ситуациях. Например, в минуты сильной тревоги или испуга в человеческом организме происходит выброс адреналина, вследствие чего учащается сердцебиение, в мышцы поступает больше кислорода, увеличивается приток крови к отделам мозга и действия совершаются значительно быстрее: тело как будто готово к бегу и другим активным действиям. А когда человек испытывает удивление, его глаза раскрываются, стараясь охватить и обработать максимальное количество информации, которое возможно.

Эмоции имеют непосредственное отношение к мотивации поведения человека, могут заставлять его что-то делать или наоборот тормозить в выборе следующего шага. В критические моменты чаще всего именно эмоции подсказывают как поступить, повинаясь внутреннему голосу.

Через эмоции человек отражает субъективное отношение к окружающему его миру. Благодаря им люди не только выражают свой взгляд на те или иные вещи, но еще и руководствуются ими при принятии решений. Эмоции можно назвать своеобразным мотиватором, побуждением к определенным действиям и решениям, основанным на личном, субъективном отношении человека к происходящему

Эмоции не только контролируют наше настроение, влияют на решения, но еще могут и человеку дать сигнал о проблемах в организме. Чаще всего люди с проблемами испытывает отрицательные эмоции, в то время как люди, у которых всё в порядке, чаще радуются жизни и выглядят более радостно.

Считается, что у человека два мозга: эмоциональный и рациональный. До недавнего времени человечество говорило только про IQ, но теперь всё больше распространяется информация об EI, ведь зачастую именно эмоции контролируют человека и его поступки. В самом общем смысле, эмоциональный интеллект – это умение распознавать свои и чужие эмоции и управлять ими. Как явление, эмоциональный интеллект мало изучен и зачастую подвергается сомнению. Некоторые учёные утверждают, что EI можно со временем развить, в отличие от IQ, но также выдвигаются теории, что эмоциональный интеллект такой же врожденный, как и коэффициент интеллекта.

В чём же отличия и сама суть эмоционального интеллекта?

Если IQ отвечает за умственную деятельность, способность логически размышлять и пользоваться возможностями мозга, за “профессиональную часть человека”, то EQ ответствен за восприятие и обработку эмоциональной составляющей. Раньше считалось, что для успешной карьеры достаточно иметь высокий уровень IQ, но с недавних пор благодаря некоторым научным исследованиям, многие учёные пришли к выводу, что EI и EQ не менее важны, а иногда становятся и главнее IQ.

В силу относительной новизны проблемы, существует несколько трактовок понимания, измерения и развития эмоционального интеллекта.

В работах Р.Бар-Она эмоциональный интеллект исследуется с точки зрения совокупности определенных качеств человека, способствующих защите его от негативных факторов окружающего его мира. Позже он сформулировал свою модель EI, состоящую из пяти компонентов, включая стрессорегуляцию и общее настроение. Дж.Майер и П.Саловой определили эмоциональный

интеллект как способность принимать, вызывать эмоции, повышать эффективность мышления, понимать эмоции и регулировать их с целью развития как интеллектуально, так и эмоционально. Позже ими была создана методика MSCEIT – The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence – для определения коэффициента эмоционального интеллекта и исследования способностей, определенных в их структуре. Научный журналист Дэниэл Гоулман, автор книги “Эмоциональный интеллект почему он может значить больше, чем IQ?”, решил обобщить модель Майера-Саловея-Карузо и предположил, что эмоциональный интеллект тесно связан с коэффициентом интеллекта, и вместе они дают хороший результат в жизни и работе человека.

В целом, общим моментом для всех исследований является определение следующих особенностей EI:

1. Самопознание и способность понимать эмоциональное состояние себя и других;
2. Саморегуляция и способность вызывать определенную эмоцию, контролировать её;
3. Эмпатия и способность сочувствовать;
4. Способность управлять чувствами и эмоциями других людей;
5. Мотивация и социальные навыки.

Для чего необходим эмоциональный интеллект?

Д.Гоулман в своей книге отмечает, что эмоциональный интеллект способствует личным достижениям человека. Способность четко контролировать свое эмоциональное состояние в экстренных ситуациях помогает развить механизм приспособления к жизни. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта обладают большей внутренней мотивацией. Другими словами, они мотивированы внутренними причинами больше, чем желанием получить награду, славу и деньги.

Практически каждый вид деятельности так или иначе связан с социальным взаимодействием, а на работе в IT, по данным Brighthon School of Business and Management, уровень эмоционального интеллекта, относящийся к Soft Skills, в два раза важнее Hard Skills. Показатель EQ влияет на стрессоустойчивость, эффективность работы, способность совладать с эмоциями.

Высокий уровень эмоционального интеллекта помогает лучше разбираться в социальном взаимодействии людей. Развитое чувство эмпатии – способности сопереживать и сочувствовать – располагает других к себе, а возможность поставить себя на их место открывает ситуацию другого с иной точки зрения. Чем выше уровень EQ, тем проще понимать и считывать эмоции других людей по жестам, мимике, голосу и действиям.

Обладатель высокого коэффициента эмоционального интеллекта лучше разрешает конфликты, легче социализируется в новом окружении и ему проще взаимодействовать с другими людьми. Как следствие, человек с высоким EQ лучше работает в коллективе и чаще всего хорошо справляется с лидерской позицией.

Эмоциональный интеллект также сказывается на семейной жизни. Уровень EQ влияет на степень доверительности в отношениях и взаимопонимание: семейные пары, в которых оба супруга имеют высокий уровень эмпатии, лучше общаются друг с другом. Также высокий уровень EQ влияет на конфликтность и исход конфликтов: чем выше уровень EQ, тем лучше находится компромисс и ссоры решаются чаще всего спокойно.

Как развить эмоциональный интеллект? Некоторые исследователи, в частности, Дж.Майер и П.Саловея, придерживаются мнения, что эмоциональный интеллект можно развить, в отличие от коэффициента интеллекта, хотя и он тоже варьируется. Приобретая социальные навыки, учась контролировать свои эмоции, человек развивает отдельные способности эмоционального интеллекта.

Через простые шаги, которые можно ввести себе в привычку, можно без затрат лишних ресурсов, развить в себе эмоциональный интеллект.

К примеру, один из самых простых – это изучение самого себя, изучения своих эмоций в отношении других людей, поиск ответов на вопросы “а почему у меня именно такое отношение к нему/ней”, “мыслию ли я стереотипами”. Следует тренировать свой мозг проходя различного рода тесты на определение уровня эмоционального интеллекта и анализируя свои слабые места, с целью узнать самого себя через призму разложения уровня эмоционального интеллекта на несколько составляющих.

Можно пробовать подмечать свое поведение в стрессовых ситуациях и после анализировать свое поведение и свои действия, но еще лучше, если осуществлять рефлекссию во время стрессового момента в жизни. Честные вопросы самому себе и честные ответы перед самим собой – ключ к лучшему пониманию не только себя, но и окружающих людей.

Таким образом, EI как способность понимать людей и их эмоции можно и нужно развивать (через самоанализ, наблюдение за изменением своего настроения, за своей и чужой реакцией на происходящее вокруг) для плодотворной личностной и социальной коммуникации.

Список использованных источников:

1. Д. Гоулман Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 560 с.
2. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.

UDC 37.032

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

Haidzina P.A.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Lagunova E.N. – professor

Annotation. The concept of emotional intelligence (EI) has arisen relatively recently and although it is still not fully understood, it is beginning to take root in psychology along with the IQ. What it is, what structure it has and what place a person occupies in everyday life – we tried to figure it out.

Keywords. Emotional intelligence (EI), emotional intelligence quotient (EQ), rationality, emotions, motivation.